



毎月第4土曜日は

～地産地消の日～



安城市は、毎月第4土曜日を「地産地消の日」としています。

「安城を食べよう！」をキャッチフレーズに地産地消を積極的にPRし、地産地消による健康的な食生活の実現とともに農業の振興を図ってまいります。

みなさまも「地産地消の日」を機会に、地元産を購入し、家族で食卓を囲みましょう。

旬の野菜(果物)と体のリズムの関係

旬の野菜(果物)は、美味しく、栄養価も高く、比較的安価で手に入ります。
でもそれだけではありません。なぜ、旬の野菜(果物)を食べるとよいのか考えてみましょう。



旬の野菜・果物

アスパラガス、パセリ、スナップエンドウ、
玉ねぎ、菜の花、タケノコ、みつば、
いちご など

特徴

- 苦いものが多い
- 苦味の成分(アルカロイド)は体を活性化する作用があり、春になると大きく細胞を入れ替えようとする私たちの体に働きかけて助けてくれる。



旬の野菜・果物

きゅうり、ピーマン、パプリカ、
トマト、インゲン、オクラ、ナス、
大葉、スイカ、冬瓜、ゴーヤ、
メロン、トウモロコシ(初夏) など

特徴

- 水分が多く、体を冷やすものが多い。
- カリウム(体の水分や老廃物を出す働き)が多い。



旬の野菜・果物

さつまいも、さといも、栗、
レンコン、りんご、柿、ごぼう、
きのこ類 など

特徴

- 食物繊維を比較的多く含むものが多い。
- 夏の暑さに疲れた体を早く回復させるため、少量で高カロリーのものが多い。



旬の野菜・果物

白菜、カリフラワー、ブロッコリー、
ほうれん草、ねぎ、大根、キャベツ、
小松菜、みかん など

特徴

- 加熱して食べるものが多い、体を温めるものが多い。
- 冬になると細胞が眠ってしまい(代謝が悪くなり)、体に老廃物がたまりやすくなるため、代謝をあげるような働きをするものが多い。

このように旬の野菜(果物)は“私たちの体を守るチカラ”
を持っているので、意識して食べると体のリズムを整えることができます。